MOMENTE

ZEITUNG FÜR UNSERE BEWOHNER DER MUNDUS SENIOREN-RESIDENZ ESSEN

Ausgabe 1-2018

AUF DEN HUND GEKOMMEN ... Seite 16

YOGA FÜR SENIOREN ... Seite 14

ES WIRD LECKER AUF BALKON UND TERRASSE ... Seite 18





S. 14

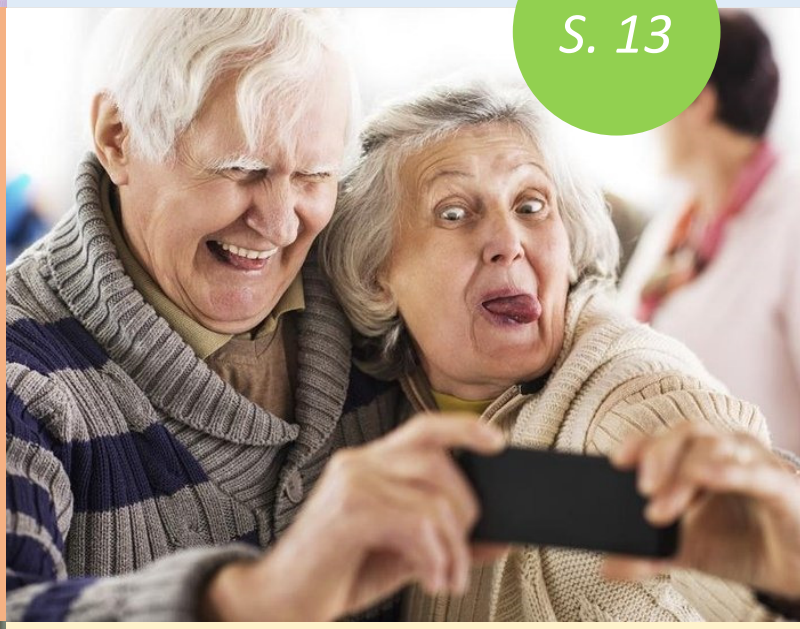
3 Vorwort

4 Aus unserer Residenz in Essen

10 Aus den anderen Residenzen

12 MUNDUS Fotowettbewerb

S. 13



13 Tipps zum Fotografieren mit dem Handy

14 Yoga für Senioren

16 Auf den Hund gekommen

S. 18



18 Es wird lecker und bunt

21 Bücher für den Frühling

22 Gerda Glosse

24 Rätselspaß mit Preisausschreiben

IMPRESSUM
Herausgeber
MUNDUS Senioren-Residenzen GmbH
Scharnweberstraße 1

13405 Berlin

Bildnachweis: fotolia.de

Sofern nicht anders gekennzeichnet, befinden sich alle Rechte an den verwendeten Bildern im Besitz der MUNDUS Senioren-Residenzen GmbH ©2018

Verantwortlich für den Inhalt
Christian Day, Detlef Heitzmann



Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,
liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns sehr, mit Ihnen und mit einer neuen Ausgabe unserer MUNDUS-Zeitung „MOMENTE“ in den Frühling zu starten.

Der Frühling ist endlich wieder da und wir hoffen, dass Sie zu den Menschen gehören, die mit neuem Schwung und vielen neuen Ideen in diese wunderbare und bunte Jahreszeit gehen. Denn Schätzungen zur Folge leiden zwischen März und April 50 bis 70 Prozent der Menschen an den Symptomen der Frühjahrsmüdigkeit, deren Ursache wissenschaftlich bis jetzt immer noch nicht genau geklärt ist.

Wir haben uns daher für diese Ausgabe einige Gedanken gemacht, wie man der Frühjahrsmüdigkeit vielleicht doch ein Schnippchen schlagen kann. Vielleicht überlegen Sie, einfach mal auf den Hund zu kommen. Ja, Sie haben richtig gelesen. Hunde sind nicht nur Balsam für die Seele, sondern halten geistig und körperlich auch fit. Wie wäre es daher mit einer Hundepatenschaft? Neben viel Spaß mit dem Vierbeiner auf Zeit können Sie auch einigen Zweibeinern dadurch ihren Alltag erleichtern. Alles Wissenswerte darüber finden Sie in dieser Ausgabe. Geistig und körperlich fit können Sie sich auch mit Senioren-Yoga halten. Dabei müssen Sie keinen Kopfstand mehr lernen. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass schon einfache Yogaübungen zum körperlichen und geistigen Wohlbefinden beitragen können. Und egal, ob Bewegung mit dem Hund oder Yogaübungen für Senioren, bei allen Fragen rund um das Thema Gesundheit und Sport können Sie auch gerne jederzeit das MUNDUS -Mitarbeiterteam in Ihrer Residenz ansprechen. Sie helfen Ihnen gerne bei Wünschen und Fragen weiter.

Aber nicht nur Sport ist wichtig. Für Wohlbefinden und Ausgeglichenheit ist auch eine gesunde Ernährung nicht zu unterschätzen. Sicherlich gibt es heute eine große Auswahl an Obst und Gemüse - ob nun lieber regional oder exotisch - das ganze Jahr in jedem Supermarkt. Aber wie wäre es zum Beispiel, Gurken oder Tomaten frisch vom eigenen Balkon oder Terrasse selbst zu ernten? Wir geben Ihnen dazu einige Tipps und Vorschläge.

Welches Thema Sie in dieser Ausgabe nun auch näher interessieren wird. Versuchen Sie auf jeden Fall der lieben Frühjahrsmüdigkeit ein Schnippchen zu schlagen. Gehen Sie raus an die herrliche frische Luft und erleben Sie traumhafte Frühlingsmomente.

Mit herzlichen Grüßen, bleiben oder werden Sie gesund und alles Gute für Sie

Ihr Christian Day & Detlef Heitzmann

- Geschäftsführende Gesellschafter der MUNDUS Senioren-Residenzen GmbH -

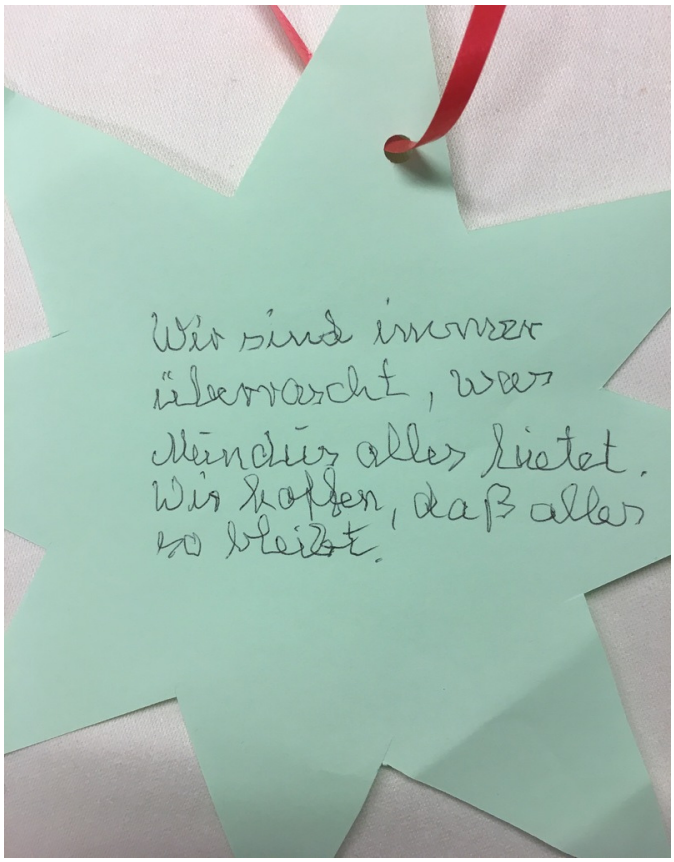
DER WUNSCHBAUM

Immer am Anfang des Jahres wird der Weihnachtsbaum in unserer Residenz abgeschmückt und zum Wunschbaum. Unsere Bewohner erhalten die Möglichkeit, ihre Wünsche an das Personal oder die Direktorin auf kleine Papiersterne zu schreiben und an den Wunschbaum zu hängen. Natürlich sieht dieser Baum ungeschmückt nicht mehr so festlich aus, aber er hat ja nun auch eine gänzlich andere Funktion.

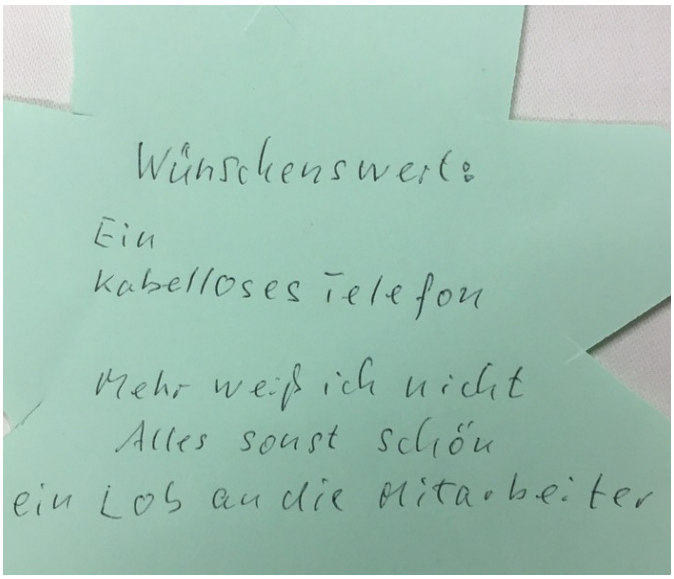


Der Wunschbaum 2018.

Wir sind immer wieder überrascht, wie bescheiden die Wünsche unserer Bewohner sind. Oft wird sich Gesundheit gewünscht, dass man die Geburt des ersten Urenkels gern erleben möchte oder dass alles so bleibt wie es ist. Letzteres klingt vielleicht banal, aber in manchen Situationen können schon kleine Veränderungen große Wirkung zeigen. Wenn zum Beispiel eine Mitarbeiterin, die man besonders ins Herz geschlossen hat, in Elternzeit geht und jemand neues kommt, zu dem man erst wieder Vertrauen aufbauen muss. Insofern sind die Wünsche meist bedeutsamer als es klingen mag. Deshalb hat jeder Wunsch, mag er noch so banal klingen, immer eine individuell große Bedeutung.



Hier darf alles so bleiben. Das ist nicht immer so und wir hoffen, diesem Wunsch voll und ganz entsprechen zu können.



Auch ältere Menschen möchten beim Telefonieren nicht mehr nur im Sessel sitzen.

MARION WÜNNENBERG STELLT SICH VOR ...



Foto: Marion Wünnenberg

Frau Wünnenberg wurde 1958 in Essen geboren. Seit Februar 2011 arbeitet sie bei der MUNDUS. Wie die meisten unserer Bewohner kennt sie Essen noch als rauchende Industriestadt. Damals hat sicher keiner geglaubt, dass Essen eines Tages durch seine Kultur, statt durch seine Zechen Bekanntheit erreichen würde. Gerade mit diesem Hintergrund ist Frau Wünnenberg oft eine gefragte Gesprächspartnerin für unsere Bewohner :

Was hat Sie bewegt, sich bei der MUNDUS zu bewerben?
Ehe ich zur MUNDUS kam, war ich bereits zehn Jahre in einer Senioren-Residenz tätig. Insofern war es mein Wunsch, wieder in ein Unternehmen zu wechseln, in dem ich meine Erfahrungen und Kenntnisse einbringen kann. Die Aufgaben sind sehr vielseitig und umfangreich, so dass ich auch immer wieder etwas dazu lernen kann.

Empfinden Sie die Arbeit und den Kontakt mit älteren Mensch als Bereicherung?
Ich glaube, wir unterscheiden uns nicht wirklich in unserem Denken und fühlen. Die Interessen werden anders ja. Aber mir ist es wichtig, miteinander respektvoll umzugehen und nie zu vergessen, dass man oft von den Erfahrungen anderer profitieren kann, ganz unabhängig vom Alter.

Wie entspannen Sie von Ihrem Beruf?
Ich liebe es, bei uns zu Hause am See entlang zu laufen.

Welches Buch haben Sie zuletzt gelesen?
Ich mag die Autorin Jojo Moyes sehr gern. Nachdem ist das Buch „Ein ganzes halbes Jahr“ gelesen habe, lese ich nun „Ein ganz neues Leben“. Auch beim Lesen kann ich entspannen.

Für welche Musik können Sie sich begeistern?
Da bin ich nicht festgelegt. Wobei ich irische Musik sehr schön finde.

Wenn Zeit und Geld keine Rolle spielen würden, wo würden Sie gern einmal Urlaub machen?
Ein großer Wunsch von mir wäre, einmal eine lange Kreuzfahrt durch die Norwegischen Fjorde zu machen. Auch ein längerer Kanadaurlaub würde mich sehr interessieren.

Wenn Sie selbst Bewohner in der Residenz wären, was würden Sie sich wünschen?
Wenn ich Bewohner unserer Residenz wäre, würde ich mir mehr Kontakt und Gemeinsamkeiten mit den anderen Bewohnern wünschen.

Was möchten Sie tun, wenn Sie einmal aus dem Berufsalltag ausscheiden werden?
Ich würde gern nach Friesland ziehen und dort im Sommer auf einer kleinen Motoryacht wohnen und im Winter in einem kleinen Häuschen.

Vielen Dank.



BÄRENSTARK STRICKEN

Seit vielen Jahren treffen sich Bewohnerinnen unserer Residenz jeden Freitag, um sich in angenehmer Gesellschaft ihren Handarbeiten zu widmen.
Stricken, Häkeln oder Nähen, es geht aber nicht allein um die Handarbeit. Der Strickkreis in unserer Residenz beschäftigt sich immer auch mit dem Gedanken, „Wem können wir mit unseren Arbeiten etwas Gutes tun?, „Wer würde sich darüber freuen?“ und „Wer kann es brauchen?“ Lange Zeit wurde für die Kinderkrebsstation des städtischen Krankenhauses gestrickt. Dort kam immer sehr viel Freude auf, wenn die kleinen Mützchen an die Kinder verteilt werden konnten. Viele von den Kindern haben bereits mehrere Chemotherapien hinter sich und ihnen sind die Haare ausgefallen.



Zwei links, zwei rechts, aber bitte nicht zu viele fallen lassen.

Unsere Bewohner spenden seit Jahren Ihre Weihnachtsgeschenke für wohltätige, caritative Zwecke. Anlässlich des jährlichen Nikolausbrunchs übergibt unsere Direktorin, Frau Imke Sasse, feierlich die Spende der Bewohner. Im letzten Jahr ging sie an Bärenstark. Es ist ein sehr schönes Gefühl und erfüllt einen mit Stolz, wenn man selbst vielleicht nicht mehr ganz so rüstig ist, anderen aber trotzdem helfen kann.

Seit dem vergangenen Jahr stricken die fleißigen Damen auch für den Kinderintensivpflegedienst „Bärenstark“, der auch im Girardet Haus ansässig ist. Die Babys und Kinder benötigen Mützen, Krabbeldecken und Schlafsäcke. Durch die räumliche Nähe zu Bärenstark, ist es unseren Handarbeitsdamen auch möglich, Ihre Arbeiten persönlich abzugeben und zu sehen, wie groß die Freude über die Geschenke ist.



Mit diesen Mützen muss keiner mehr an den Ohren frieren.



Das violette Modell ist vielleicht doch etwas groß geraten?

UNSER HEIMBEIRAT

Im Mai ist es wieder soweit. Dann findet - wie alle zwei Jahre - in unserer Residenz die Heimbeiratswahl statt.

Der Heimbeirat ist das Mitwirkungsorgan und die Interessenvertretung für die Bewohner und Bewohnerinnen unserer Residenz. Er besteht aus Bewohnern unseres Hauses, kann aber auch aus deren Angehörigen und sonstigen Vertrauenspersonen, den Mitgliedern der örtlichen Seniorenvertretung, Behindertenorganisationen sowie Personen, die von der Heimaufsicht vorgeschlagen worden sind, gewählt werden.



Der Heimbeirat hat die Aufgabe, den Alltag der Bewohner auf Verbesserungsmöglichkeiten zu prüfen. Er nimmt Anregungen und Beschwerden der Mitbewohner entgegen und leitet sie an die Heimleitung weiter. Er prüft die Sicherheit, die Qualität der Betreuung, die Unterkunft und die Verpflegung der Residenzbewohner. Er hat auch ein Mitspracherecht bei der Beantragung von Anschaffungen, bei Renovierungen und Umbaumaßnahmen des Hauses. Er ist Mitplaner und - gestalter von Festen, Veranstaltungen und Freizeitaktivitäten, begrüßt neue Mitbewohnerinnen und Mitbewohner und unterstützt sie beim Einleben in die neue Umgebung. Die Mitwirkung des Heimbeirats soll von gegenseitigem Vertrauen und Verständnis zwischen Bewohnerschaft und Heimleitung bestimmt sein. Da der Heimbeirat die Belange und Interessen der Bewohnerinnen und Bewohner zu vertreten hat, muss er deren Wünsche und Vorstellungen kennen. Daher müssen Heimbeirat und Bewohnerschaft in engem Kontakt zueinander stehen und miteinander sprechen.

Wir hoffen, dass es für die Wahl auch in diesem Jahr ein großes Interesse der Bewohnersowohl für die Kandidatur als auch für die Wahlbeteiligung - für dieses so wichtige Gremium geben wird.

FRÜHJARSTERMINE

„Das Schöne am Frühling ist, dass er immer dann kommt, wenn man ihn am dringendsten braucht.“

Mit diesem Zitat von Jean Paul möchten wir unsere Vorfreude auf den Frühling zum Ausdruck bringen und diesen mit einem bunten Fest begrüßen.

Am **21. März ab 15.00 Uhr** wird der Verwandlungskünstler **Roberto Keller** keck und frech in der Rolle der „Roberta“ die schönsten Schlager der 50er und 60er Jahre in unserem Restaurant präsentieren. Mit schwingenden Kleidern und Petticoat, ganz in der damaligen Mode der Marilyn Monroe, werden unsere Bewohner in einer musikalischen Revue direkt in die Zeit des Deutschen Wirtschaftswunders entführt. Eine humorvolle und sympathische Nostalgie des Neubeginns… wie auch der Frühling Neubeginn und Erwachen darstellt.

Am **27. April** erwarten wir **ab 15.30 Uhr** das **Knappenquartett** auf unserer Dachterrasse. Im Dezember vergangenen Jahres haben uns die Herren in ihrer Bergmannstracht mit weihnachtlicher Blasmusik erfreut. Wir sind gespannt auf das neue Programm der ehemaligen Bergleute, die uns mit ihrer stimmungsvollen Musik und ihrer farbenfrohen Kleidung schon so oft begeistert haben.

Am **19. Mai** ist es soweit: um **12 Uhr** eröffnen wir die **Grillsaison**. Die Dachterrasse im fünften Stock unseres Hauses ist der perfekte Rahmen für die beliebten Grillaktionen. Der Küchenchef Herr Dorpmans und seine Crew werden zum Auftakt der Saison allerlei Köstlichkeiten für unsere Bewohner zubereiten. Freuen Sie sich auf ein stimmungsvolles Mittagessen unter freiem Himmel hoch oben über dem Essener Süden.



CELINA SCHULTE STELLT SICH VOR ...



Foto: Celina Schulte

Celina Schulte ist 19 Jahre alt und macht in der MUNDUS seit September 2016 eine Ausbildung zur Altenpflegerin.

Was hat Sie bewegt, sich in einer Senioren-Residenz zu bewerben?
Ich hatte schon immer gern Kontakt zu Menschen. In der 10. Klasse habe ich dann ein Sozialpraktikum in der MUNDUS abgeleistet, welches mir viel Freude gemacht hat. Daraufhin habe ich mich entschlossen, eine Ausbildung zur Altenpflegerin zu machen.

Empfinden Sie die Arbeit mit älteren Menschen als Bereicherung?
Mich freut es, wenn die Bewohner glücklich sind oder man ein Lächeln geschenkt bekommt.

Gibt es ein Erlebnis in der MUNDUS zum Schmunzeln oder das Sie persönlich bewegt hat?
Es bewegt mich und bringt mich manchmal zum Schmunzeln, wenn die Bewohner von alten Zeiten oder aus ihrem Leben erzählen.

Wie entspannen Sie sich am besten von Ihrem beruflichen Alltag?
Ich koche jeden Nachmittag mit meinem Freund zusammen und wir erzählen uns von unserem Tag. Danach ruhe ich mich aus und dann unternehme ich verschiedene Dinge.

Welches Buch haben Sie zuletzt gelesen?
„Das Tagebuch eines Vampirs“.

Wo möchten Sie gern einmal Urlaub machen, wenn Zeit und Geld keine Rolle spielen würden?
Wenn Zeit und Geld keine Rolle spielen würden, würde ich gern eine Weltreise machen, um jedes Land zu sehen und verschiedene Kulturen kennenzulernen.

Wenn Sie selbst Bewohner wären, was würden Sie sich in einer solchen Residenz wünschen?
Ich würde mir wünschen, dass das Personal nett ist und dass es viele tolle Angebote für Unternehmungen gibt und dass ich viel Zeit im Freien verbringen könnte. Das Essen sollte gut schmecken und abwechslungsreich sein.

Vielen Dank.



KARNEVAL IN UNSERER RESIDENZ

„Der Saal ist farbenfroh geschmückt, wir sitzen an langen Tischen, auf denen für jeden Geschmack etwas dargeboten ist: Berliner, Salzgebäck, kleine Kuchen, belegte Brote, Kaffee, Tee, Saft und Bowle. Meine Mutter hat sich ihre Maske um den Hals gehängt und löffelt die restlichen Obststückchen aus ihrer Bowle. Ihre Augen glänzen. Herr R. fragt mich wieder, ob ich Ärztin bin und erzählt mir zum dritten Mal, dass er heute sicher stirbt. Ich hake mich bei ihm unter. Niemand ist allein. Die Stimmung steigt, als die Küchenjungen, Handwerker und Hausmeister mit dem Pflegeleiter einen Tanz aufführen. Die Bewohner lassen sich zur Polonaise animieren. Ab und zu gibt einer der Bewohner eine Büttenrede zum Besten, die mit einem dreifachen „Helau!“ honoriert und beklatscht wird. Das Essener Prinzenpaar kommt mit Gefolge zu Besuch in den Saal und erhält zum Dank einen Strauß Blumen. Die Stimmung ist ausgelassen und fröhlich. Es wird geklatscht, gesungen und geschunkelt. Selbst diejenigen, die Karnevalsfeiern für überflüssig halten, genießen Kaffee und Kuchen, lassen sich mitreißen, sind Teil der Gemeinschaft. „Am Aschermittwoch ist alles vorbei …“, singt der ganze Saal wehmütig. Meine Mutter wischt sich verstohlen eine Träne aus dem Augenwinkel, und ich drücke ihr einen Kuss auf die Wange. Am Ende zählt das Gefühl, endlich in Sicherheit zu sein, von allem genügend zu haben, von anderen gesehen und versorgt zu werden, Freude und Gemeinsamkeit zu spüren und sich an alte Lieder und Zeiten zu erinnern. Nichts ist verloren.



Das Prinzenpaar zu Besuch in unserer MUNDUS Residenz.

Neues kommt hinzu. Ich danke dem Haus, der Direktorin und allen Mitarbeitern für diese Atmosphäre von Überfluss und ausgelassenem Überschwang. Hinter jeder Maske steckte das Herzblut jedes Einzelnen, den Bewohnern einen schönen und unvergesslichen Tag zu bereiten.“

Text: Dr. Heike Jacobsen
(Angehörige einer Bewohnerin)



Sogar seine Eminenz und die Nonne tanzen.



Diese Büttenrede muss frei gehalten werden. Denn mit der Brille kann man nichts ablesen.

IN UNSEREN RESIDENZEN WAREN DIE NARREN LOS

In all unseren Residenzen steppte an Karneval oder wie es andernorts heißt, Fasching, der Bär. Viele Bewohner ließen sich vom karnevalistischen Treiben anstecken. Manche Bewohner sind wahre Karnevalprofis und haben noch ganze Koffer voller Kostüme im Keller oder bei den Kindern lagern. Es war erstaunlich, mit welchen Verkleidungen in allen Residenzen aufgewartet wurde. In jeder Residenz fanden eine oder sogar zwei Veranstaltungen statt. Etwas ganz Besonderes ist Karneval natürlich in unserer Residenz in Mainz. In Rheinland-Pfalz herrscht an den närrischen Tagen ohnehin schon der Ausnahmezustand. Behörden haben bis auf Notbesetzungen an diesen Tagen geschlossen und alles was sich auf den Beinen halten kann, bevölkert die Mainzer Innenstadt. Und mittendrin liegt unsere Residenz. Die Bewohner können das närrische Treiben vom Fenster oder aus dem Restaurant in der ersten Reihe beobachten. Manche waren vielleicht sogar mittendrin, als sich der Rosenmontagszug über die „Große Bleiche“ bewegte. Aber auch in Kassel, das im Gegensatz zu Rheinland-Pfalz und Nordrhein Westfahlen, kaum bekannt ist für große Festivitäten während der fünften Jahreszeit, war es in der Residenz stimmungsvoll und bunt. Karneval kennt keine Altersbeschränkungen. Jeder ist willkommen und kann mitmachen. Selbst eingefleischte Faschingsmuffel lassen sich von der Stimmung anstecken und ehe sie sich versehen, haben sie die Arme bei der Polonaise auf den Schultern liegen und ziehen zu karnevalistischen Stimmungsliedern durch den Saal.

AUS KASSEL



Das Programm zum Mitmachen und Mitsingen fand großen Anklang und neue Fans.



Tante Lilli (Mitte) ist in Kassel eine Institution.



Los geht sie, die Polonaise.

AUS LUDWIGSHAFEN



„An der Nordseeküste“, schmettert es durch den Saal und alle schunkeln mit.



Die feschen Seeleute werden heute nicht mehr aufs Schiff gehen wollen, denn hier spielt die Musik und hier tanzt das Mariechen (unten).



Das kleine Mariechen hat alle begeistert.

AUS MAINZ



Unser Direktor Herr Uhlig mit Frau Rupprecht und Frau Hinrichs.



Blick auf den Rosenmontagsumzug, direkt aus den Fenstern der Residenz. Hier sitzen Sie in der ersten Reihe.



In Mainz gab es die originellsten Kostüme zu entdecken.

SIEGERFOTO
MUNDUS-FOTOWETTBEWERB



Wir haben uns wieder sehr über die rege Teilnahme an unserem Fotowettbewerb gefreut. Unser Glückwunsch geht an Frau Klausch aus Ludwigshafen. Frau Klausch ist keine Bewohnerin unserer Residenz, hat sich jedoch wie einige andere externe Leser an unserem Fotowettbewerb beteiligt. Bitte schicken Sie uns auch dieses Mal wieder Ihr Lieblingsfoto per Mail an: a.grosse@mundus-leben.de oder per Post an: MUNDUS Senioren-Residenzen GmbH, Christian Day und Detlef Heitzmann, Scharnweberstraße 1 in 13405 Berlin. Der Gewinner erhält ein Abendessen zu zweit in einem schönen Restaurant.

TIPPS ZUM FOTOGRAFIEREN MIT DEM HANDY



Kaum ein aktuelles Mobiltelefon kommt noch ohne Handykamera aus. Dabei werden die eingebauten Kameras dank immer höherer Auflösung auch qualitativ ständig besser. An professionelles Equipment reichen auch heutige Handykameras bei Weitem nicht heran. Ihr großer Vorteil liegt aber ganz woanders, und zwar in ihrer ständigen Verfügbarkeit. Und in der Spontanität liegt auch der Reiz des Fotografierens mit einem Smartphone oder Handy. Lustige oder bewegende Szenen können einfach aus dem Moment heraus festgehalten werden. Um ein optimales Ergebnis zu erzielen und störende Effekte zu minimieren, gilt es aber auch bei der Handyfotografie ein paar Dinge zu berücksichtigen.

Kameras mit einer hohen Auflösung wählen

Die Auflösungen der aktuellen Handykameras reichen mittlerweile an die Auflösungen heran, über die vor einigen Jahren nur wirklich gute Digitalkameras verfügten. Dabei gilt: Je größer der Megapixel-Wert, umso großflächigere Bilder sind möglich. Über die Qualität der Bilder sagt die Angabe an sich allerdings erst mal nichts aus, insbesondere lässt sich sogar sagen, je höher die Megapixel-Zahl, desto höher auch das Bildrauschen und die Verwacklungsgefahr. Aber es lassen sich mit zunehmender Auflösung immer mehr Details festhalten und auch in der Endbearbeitung lässt sich aus hochauflösenden Bildern mehr herausholen. Was man als Handy-Fotograf auch schnell übersieht: Bilder in höherer Auflösung benötigen viel Platz auf der Speicherkarte. Darum sollte man beim Kauf des Handys nicht nur auf die Pixelzahl achten, sondern auch die Kapazität des Speichers berücksichtigen.

Die Aufnahmeeinstellungen überprüfen

Die Standardeinstellung ist bei vielen Smartphones nicht unbedingt auch immer die Einstellung mit der höchsten Auflösung. Mit Einstellungen wie "Fein" oder gar "Superfein" lässt sich meist eine bessere Bildqualität erreichen. Dabei gilt es zu beachten, dass je höher die Auflösung und Qualität gewählt werden, desto größer auch die zu speichernden Dateien werden.

Digitalen Zoom weglassen

Manch ein Handyfoto erscheint später auf dem Rechner grob und pixelig, und das trotz hoher Auflösung. Der Grund hierfür: Die meisten Handykameras verfügen lediglich über einen integrierten digitalen Zoom, anstelle eines besseren optischen Zooms. Dabei wird das Bild nicht wirklich herangezoomt, sondern lediglich beschnitten oder hochskaliert. Das bedeutet, dass die fehlenden Pixel von einer Software einfach ins Bild „hinein gerechnet werden“. Aus diesem Grund sollte man ohne analogen Zoom darauf verzichten, das Motiv per Knopfdruck näher heranzuholen, sondern sich stattdessen durch Verkürzen des Abstands der Problematik zu entziehen.

Nicht mit Blitz fotografieren

Wer extreme Schatten, starke Kontraste und falsch wiedergegebene Farben vermeiden möchte, der sollte wirklich nur im Notfall auf den automatischen Blitz zurückgreifen und lieber die natürlichen Lichtverhältnisse nutzen.

Mit diesen Tipps sind Sie nun bestens gerüstet für schöne Fotos mit Ihrem Handy. Probieren Sie es einfach mal aus. Gerne helfen Ihnen auch unsere Mitarbeiter, wenn Sie mal ein Foto versenden oder ausdrucken möchten. Sprechen Sie uns einfach an!



Was hat Yoga mit Senioren zu tun hat? Eine ganze Menge! Denn Yoga ist die perfekte Bewegungsart für das Alter: Die Übungen können wunderbar auf Senioren angepasst werden, sie machen den Körper auf sanfte Weise stärker, halten den Geist auf Trab und die Psyche stabil.

Yoga ist eine uralte Lehre aus Indien, die in jedem Lebensalter ausgeübt werden kann. Gerade auch Senioren und ältere Menschen profitieren von den Dehnungs- und Entspannungsübungen des Yoga und der Meditation, die diese indische Lehre bietet. Yoga hat nachweisbare Auswirkungen auf die Gesundheit und auf das Wohlbefinden. Regelmäßige Yogaübungen fördern unter anderem die Gesundheit, die Lebensfreude, die Vitalität und das Wohlbefinden für Körper und Geist. Dabei ist Yoga in seinen Übungen und Varianten so vielfältig, dass es praktisch für jeden Menschen und für jedes Alter geeignet ist, ganz egal, wie beweglich jemand ist. Denn wer bei Yoga nur an abenteuerliche Verrenkungen und den Lotussitz denkt, der liegt ganz falsch. Yoga ist weit mehr als das. Wer einmal die uralten Yogis in Indien gesehen hat, der weiß, dass man Yoga noch bis ins hohe Alter ausüben kann.

„Die perfekte Bewegungsform fürs Alter“

Natürlich sind die alten indischen Yogis Ausnahmen, die schon seit Jahrzehnten Yoga praktizieren und entsprechend auch extreme Übungen ausüben können, dennoch kann man mit entsprechender Anleitung auch noch im hohen Alter Yoga praktizieren. Yoga bietet ein ganzheitliches System mit Körperübungen, Atmungs- und Entspannungstechniken, die den Körper und seine Funktionen regenerieren. Yoga ist für Senioren und ältere Menschen besonders gut geeignet, da es die körperliche Beweglichkeit erhält und die Koordination verbessert. Gleichzeitig hält es ältere Menschen auch geistig fit und beweglich. Die Muskeln und Sehnen werden durch Yoga gestärkt und verhelfen so dem Körper zu einer natürlicheren Haltung, die sich insbesondere auch auf den Rücken auswirkt und eventuell vorhandene Rückenschmerzen zum Teil ganz verschwinden lässt. Außerdem sorgen die meditativen Übungen für Entspannung und für mehr Gelassenheit im Alltag.

Yoga für Senioren fördert die Beweglichkeit, Herz- und Kreislauf und baut Spannungen ab. Durch Yoga wird die Muskelkraft erhalten und entwickelt, was sich positiv auf Wirbelsäule und Gelenke auswirkt. Yoga fördert das Gleichgewicht, die Koordination und Konzentration, fördert die Durchblutung der inneren Organe und wirkt unter anderem auch verdauungsfördernd.

Yoga-Kurse speziell für ältere Menschen

Yoga ist für fast alle älteren Menschen geeignet, auch wenn sie körperliche Beeinträchtigungen haben. Ein erfahrener Yogalehrer wird diese Beeinträchtigungen berücksichtigen und die Yogaübungen entsprechend anpassen beziehungsweise Alternativübungen anbieten. Oftmals werden durch Yoga die Beeinträchtigungen und Schmerzen sogar gemindert, in manchen Fällen verschwinden sie sogar ganz. Besonders bei Rheuma, Hüftsteifigkeit, Rückenproblemen, Arthrose oder Arthritis kann Yoga für Senioren oftmals helfen, die Beschwerden zu lindern. Kurse für Yoga für Senioren werden in vielen Turn- und Sportvereinen angeboten. Auch viele Volkshochschulen bieten entsprechend angepasste und spezialisierte Yoga-Kurse für ältere Menschen an. Natürlich muss es kein Ziel sein, mit über 80 Jahren noch den Kranich zu erlernen oder den Kopfstand. Doch sanftes Yoga kann selbst bei körperlich geschwächten Menschen Erstaunliches bewirken und führt auf jeden Fall zu mehr geistigem und körperlichem Wohlbefinden.



Wenn auch Sie sich für Yoga interessieren, sprechen Sie gerne unsere MUNDUS Mitarbeiter an. Sie finden ganz sicher gemeinsam mit Ihnen den richtigen Kurs für Sie.

Lachen ist gesund

Lachyoga, auch Hasya-Yoga oder Yogalachen genannt, ist eine ganz besondere Art des Yoga, bei dem das Lachen im Mittelpunkt steht. Das Lachen soll entspannungs- sowie gesundheitsfördernde Auswirkungen auf den Menschen haben. Das Besondere beim Lachyoga ist, dass erst einmal grundlos, somit ohne Grund wie beispielsweise einen Witz, gelacht wird. Das grundlose Lachen soll beim Lachyoga für Senioren sodann in echtes Lachen übergehen.

Nach dem indischen Arzt Madan Ktaria entfaltet Gelächter immer seine Wirkung, ganz gleich, ob es ein echtes Lachen oder ein “künstliches” Gelächter ist. Beim Lachen wird der Organismus besonders gut mit Sauerstoff versorgt, er entspannt sich. Das Lachyoga beginnt in einer Gruppe, in der alle Teilnehmer “künstlich”, also ohne äußeren Beweggrund wie einen Scherz, einen lustigen Film oder einen Witz, anfangen, zu lachen. Mit der Zeit geht dieses rein mechanische Gelächter dank Blickkontakte der Einzelnen untereinander in ein echtes Gelächter über.

Mittlerweile ist bekannt, dass Lachen im wahrsten Sinne gesund ist. Durch das Lachen werden entzündungshemmende sowie schmerzstillende Substanzen freigesetzt, Stresshormone abgebaut und das körpereigene Abwehrsystem wird gestärkt, der Austausch von Sauerstoff im Hirn wird erhöht, der Blutkreislauf in Schwung gebracht, die Atmung verbessert und der Metabolismus angefeuert. Lachen kann auch helfen, Nervosität abzubauen. Außerdem ist es unmöglich, zu Lachen sowie gleichzeitig zu denken. Lachen ist also auch eine Entspannung für Hirn und Geist.

Die Fans des Lachyoga für Senioren haben unterdessen ein großes internationales Netzwerk gesponnen. Es gibt Lachclubs in zahlreichen Ländern der Erde. In ihnen wird hemmungslos gelacht und die Teilnehmer verlassen nachher die Gruppe gelöst und unbeschwert. Um Lachyoga auszuüben benötigt man aber keine Gruppe, man kann auch ganz alleine für sich Lachyoga praktizieren.



AUF DEN HUND GEKOMMEN ...

Die positiven Auswirkungen regelmäßiger Hundespaziergänge können für Senioren größer sein als die Teilnahme an speziellen Trainingskursen, wie eine aktuelle Studie zeigt. Gerade ältere Menschen profitieren daher von der Verantwortung für einen Vierbeiner.

Allerdings ist nicht jeder, der möchte, dazu in der Lage, einen Hund dauerhaft zu halten. Die Lösung könnte daher auch ein Teilzeithund sein – warum nicht mal ausprobieren?

Der hohe gesundheitliche Wert regelmäßiger Bewegung ist für alle Altersgruppen unumstritten. Bei Senioren trägt ein bewegungsreicher Alltag dazu bei, Körper und Geist fit zu halten und die Lebensqualität zu erhalten. Studien zum Aktivitätsverhalten der deutschen Bevölkerung zeigen jedoch, dass sich insbesondere die älteren Menschen zu wenig bewegen. So schwindet mit fortschreitendem Alter häufig das Bedürfnis, aus dem Haus zu gehen. Manchmal dient das Wetter als Vorwand, nicht spazieren zu gehen. Wer sich aber um einen Hund kümmern muss, dreht auch bei Regen noch eine Runde. Auf diese Weise trägt der Vierbeiner mehr zur Gesundheit im Alter bei als ärztliche Ermahnungen oder die Teilnahme an Sportkursen für Senioren, berichten britische Forscher in einer veröffentlichten Studie. Ihrer Untersuchung zur Folge bewegen sich Hundebesitzer selbst bei nasskalter Witterung noch mehr, als es Gleichaltrige ohne Hund bei bestem Wetter tun.

Regelmäßiges Gassi gehen ist wirksamer als punktueller Sport

An der Studie beteiligten sich mehr als 3.000 Menschen im Alter von 49 bis 91 Jahren, 573 davon waren Hundehalter. Die Testpersonen erhielten jeweils ein Gerät, das eine Woche lang tagsüber am Körper getragen wurde und sämtliche Bewegungsaktivitäten registrierte. Je schlechter das jeweilige Wetter, umso deutlicher war der Zusammenhang zwischen Hundebesitz und körperlicher Aktivität. Bei ungünstigsten Wetterbedingungen hatten die täglichen Gassigeher 20 Prozent höhere Aktivitätswerte und verbrachten pro Tag im

Schnitt 30 Minuten weniger sitzend als die anderen. Das mag zunächst wenig erscheinen, doch tatsächlich ist bekannt, dass es auf die tägliche Aktivität ankommt. Ein Vergleich mit anderen Studien zeigte, dass die Auswirkungen des regelmäßigen Gassigehens größer sind als die Teilnahme an speziellen Trainingskursen für ältere Menschen. Wissenschaftler der veterinärmedizinischen Fakultät in Kalifornien fanden zudem heraus, dass Senioren, die einen Hund haben, nicht nur aktiver sind, sondern auch Kontakte mehr pflegen und sich mehr mit ihren Mitmenschen über aktuelle Erlebnisse und Ereignisse austauschen.

Hundepatenschaft ist ein Gewinn für alle Seiten

Nun kann sich nicht jeder einen Hund halten, um seinen inneren Schweinehund zu besiegen. Doch in Zeiten von Wunsch-Großeltern, Carsharing, Kleiderkreisel und Couchsurfing gibt es auch hierfür mittlerweile einige Alternativen. Wie wäre es beispielsweise mit einer Hundepatenschaft? In vielen Haushalten mit Hunden gibt es zu wenig Zeit für die Vierbeiner. Während Frauchen und Herrchen bei der Arbeit und die Kinder in der Schule sind, wartet das behaarte Familienmitglied einsam zu Hause. Wie schön wäre es da, wenn ein lieber Mensch aus der Nachbarschaft regelmäßig vorbeikäme und mit dem Hund spazieren ginge. Der Vierbeiner bekäme mehr Abwechslung, die Halter Entlastung und das Teilzeit-Herrchen Bewegung und jede Menge Spaß. Wer einen Patenhund sucht, könnte dies durch einen Aushang beim nächstgelegenen Tierarzt bekannt machen oder in der Nachbarschaft nachfragen. Hundehalter, die Unterstützung suchen, machen dies auch oft über Aushänge in der Nachbarschaft, durch Nachfrage in Seniorentreffs oder sogar über Kleinanzeigen. Um Missverständnissen aber im Vorfeld vorzubeugen wäre es wichtig, Erwartungen und Wünsche klar und deutlich zu formulieren. Auch Geduld ist sicherlich notwendig, damit Hund und Pate sich aneinander gewöhnen können. Die Investition lohnt sich aber auf jeden Fall: Am Ende profitieren alle.

Sie haben Interesse an einer Hundepatenschaft oder am Thema Bewegung mit Hund? Das Mitarbeiterteam der MUNDUS Residenz hilft Ihnen dabei gerne weiter.



„Gib‘ dem Menschen einen Hund und seine Seele wird gesund.“ (Hildegard von Bingen)



Nicht jeder kann einen Garten sein Eigen nennen, um dort leckeres Gemüse anzubauen. Doch wer einen Balkon oder eine kleine Terrasse besitzt, muss auf eigenes Gemüse auch nicht verzichten.

Ein Balkon oder eine Terrasse sind schließlich nicht nur dazu da, um sie mit Blumen zu beschmücken. In Töpfen oder Blumenkästen lässt sich auch hier Gemüse bestens pflanzen. Es gibt einige Gemüsesorten, die dabei einen schnellen und auch guten Ernteerfolg versprechen.

Voraussetzungen für den Anbau

Damit das Gemüse prächtig gedeiht und viele Früchte trägt, müssen einige Voraussetzungen erfüllt sein. Zum einen kommt es auf die Auswahl der passenden Gemüsesorte an, und zum anderen muss ausreichend Sonne vorhanden sein. Deshalb eignen sich für den Anbau Balkone und Terrassen, die nach Südosten oder Südwesten ausgerichtet sind.

Außerdem müssen der Balkon oder die Terrasse gut durchlüftet sein. Die Luft darf nicht stehen und beispielsweise auch nicht mit Zigarettenrauch belastet sein. Sollte keine ausreichende Luftzirkulation gewährleistet sein, dann sind die Pflanzen wesentlich anfälliger für Schädlinge.

Für das Pflanzen von Gemüse auf dem Balkon oder der Terrasse sollten möglichst große Gefäße verwendet werden. Sie sollten mindestens zehn Liter fassen können und wahlweise aus Ton, Kunststoff oder Holz sein. Alternativ dazu kann man auch einen fertigen Bausatz für ein Minibeet aus Holz besorgen, dass dann einem Hochbeet ähnelt.

Die Erde für den Gemüseanbau sollte mit reichem Kompost angereichert werden, damit darin ausreichend Nährstoffe vorhanden sind. Für ein optimales Wachstum der Gemüsepflanzen ist auch die Beigabe eines Langzeitdüngers zu empfehlen. Im Sommer sollte man dann noch einmal einen Flüssigdünger



verwenden, damit der Nährstoffvorrat noch einmal aufgefüllt wird.

Empfehlenswerte Gemüsesorten

Nicht alle Gemüsesorten eignen sich gleichermaßen für den Balkon oder die Terrasse. Und es ist natürlich besonders motivierend, wenn das erste Gemüse nicht allzu lange auf sich warten lässt. In diesem Fall macht es sich gut, wenn man sich anfangs vor allem für Gemüsesorten entscheidet, die recht schnell wachsen. Die folgenden Gemüsesorten sind daher nahezu perfekt für den Anbau auf Balkon oder Terrasse.

* Radieschen *

Radieschen können zwischen April und September ausgesät werden und schon nach rund vier Wochen geerntet werden. Wer alle zwei bis drei Wochen frisch aussät, hat für diese leckere Gemüsesorte eine besonders lange Erntezeit.

* Pflücksalat *

Pflücksalat lässt sich ebenfalls besonders gut ziehen. Geeignete Sorten wären unter anderem Feldsalat, Rucolasalat und Lollo Rosso. Auch der Pflücksalat braucht einen sonnigen bis halbschattigen Platz. Die Aussaat erfolgt von März bis August. Zwischen den einzelnen Pflanzen sollte man einen Abstand von drei Zentimeter einhalten.

* Mohrrüben *

Auch Möhren lieben die pralle Sonne und können je nach Sorte zwischen Ende Februar und Juni gepflanzt werden. Es sollte dabei ein Abstand von fünf Zentimeter zwischen den Pflanzen eingehalten werden und eine Saattiefe von circa drei Zentimetern berücksichtigt werden. Platziert man Zwiebeln neben Möhren, hat man eine gute Abwehr gegen die Möhrenfliege. Gut geeignete Nachbarn für Möhren sind außerdem Tomaten, Erbsen, Salat und Dill.

* Tomaten *

Tomaten sind wohl das Gemüse, das am häufigsten auf dem Balkon oder der Terrasse angebaut wird. Tomaten können beispielsweise in Kübeln, Balkonkästen oder Blumenampeln kultivieren. Wichtig dabei ist nur, dass man bedenkt, dass Tomaten ganz viel Sonne und viel Wasser benötigen, um ordentlich zu gedeihen.

* Gurken *

Gurken sind ebenfalls bestens für den Anbau auf Balkon und Terrasse geeignet. Sie brauchen wie die Tomaten auch sehr viel Wärme und Sonne. Sie eignen sich zudem ebenfalls für den Anbau in Kübeln, Ampeln und großen Töpfen. Neben den herkömmlichen Gurken eignen sich für den Anbau auch sehr gut Minigurken und Zitronengurken. Mit der Aussaat kann man ab Mitte Mai beginnen.

* Paprika *

Ebenfalls ab Mitte Mai kann die Paprika einen Platz auf dem heimischen Balkon oder der Terrasse bekommen. Um einen tollen Geschmack zu erzielen, braucht sie aber unbedingt viel Sonne. Beim Anbau kann man selbst entscheiden, ob man Jungpflanzen aus der Gärtnerei pflanzt oder aber die Paprika selbst vorziehen möchte. Bei der letzten Variante sollte man die Samen einen Zentimeter tief in die Anzuchtschälchen pflanzen und dann bei circa 28 Grad reifen lassen. Ab Anfang Mai können die Jungpflanzen dann in das Gemüsebeet gepflanzt werden.

* Kräuter *

Auch Kräuter passen sehr gut auf den Balkon oder die Terrasse. Allerdings sollte man darauf achten, dass Kräuter keine pralle Sonne vertragen. Die Kräuter sollten deshalb an einem halbschattigen Platz stehen. Was die Auswahl betrifft, so kann man bei Kräutern eigentlich alles anbauen, was das Herz begehrt. Sehr beliebte Kräuter sind zum Beispiel Dill, Basilikum, Schnittlauch, Petersilie, Salbei, Melisse, Thymian und Lavendel. Egal für welche Sorte man sich entscheidet, alle Kräuter sollten ab Mitte Mai angebaut werden.

Hochbeet als optimale Lösung

Neben großen Gefäßen oder Blumenkübeln kann man für den Anbau von Gemüse auf dem Balkon oder Terrasse auch ein Hochbeet wählen. Denn ein Hochbeet ist eine tolle Möglichkeit, rückenschonend Pflanzen anzubauen. Die Modelle auf Stelzen sind dazu noch besonders platzsparend: Handschaufel, Gartenhandschuhe und andere kleine Beetwerkzeuge finden griffbereit unter dem Hochbeet Platz. Und die Hochbeete auf Rollen lassen sich bei Bedarf einfach in einer andere Ecke des Balkons oder der Terrasse schieben.

Neuer Trend - Indoor Gardening

Indoor-Gardening ist der neue Trend für alle, die keinen eigenen Garten oder Balkon haben und deren Fensterbrett einfach zu schmal zum Gärtnern ist. Manche Pflanzen werden schon lange klassischerweise indoor gehalten: Basilikum, Petersilie und die gute alte Gartenkresse. Letzteres ist sehr einfach: Die Samen auf Watte oder Küchenpapier streuen, wässern, der Rest passiert alleine.

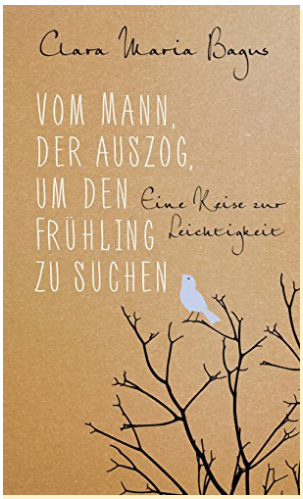
Doch das reicht manchen inzwischen nicht mehr. Sie denken sich Methoden aus, wie zum Beispiel auch Kartoffeln oder Tomaten in einer Wohnung angepflanzt werden können. Das Ganze nennt sich Indoor Gardening. Die Kartoffeln beispielsweise werden dabei in einen Jutebeutel voller Erde gesteckt. Der kommt auf einem Teller auf die Fensterbank. Im Sack vermehren sich dann die Kartoffeln. Für Tomaten wiederum braucht man drinnen einen geeigneten Behälter, der im Wohnzimmer oder woanders steht. Ansonsten wachsen sie wie draußen: Nach oben, angebunden an Rankhilfen.



Buchtipp Indoor Gardening:

„Kreativ gärtnern und ernten das ganze Jahr“, von Silvia Appel, Michael Fischer Verlag, 96 Seiten, 14,99 Euro.

BÜCHER FÜR DEN FRÜHLING



Traurig und einsam blickt der Mann auf die trübe Landschaft des nicht enden wollenden Winters. Doch plötzlich setzt sich ein kleiner Vogel unverhofft auf den Ast eines kargen Baumes, der wie von Zauberhand unmittelbar anfängt zu blühen. Kaum fliegt der Vogel davon, kehrt der Winter jedoch zurück. Der Mann erkennt, wie sehr er sich nach der Wärme und Schönheit des Frühlings sehnt, und macht sich auf, den geheimnisvollen Vogel zu finden. Auf seiner Reise erwarten ihn Abenteuer, und er begegnet Menschen, die ihn daran erinnern, was im Leben wirklich wichtig ist.



Wien, 1912. Nach einer Kindheit in Armut hat Marie Haidinger es geschafft. Seit wenigen Monaten ist sie Kindermädchen in der Sternwartestraße 71 – dem Haushalt des berühmten Schriftstellers Arthur Schnitzler im gediegenen Cottage-Viertel. Als sie für ihren Dienstherrn in der nahe gelegenen Buchhandlung auf der Währinger Straße ein Buch abholt, lernt sie eine völlig neue Welt kennen: Die Welt der Bücher. Und Oskar, den ebenso charmanten wie mittellosen Buchhändler, der ihr schon bald Avancen macht. Aber meint Oskar es auch ernst mit ihr?
Wie brüchig das Glück sein kann, wird Marie klar, als Sophie, das Dienstmädchen der Schnitzlers, nach einer Abtreibung fast stirbt. Und als sie zufällig mithört, dass der Hausherr Oskar spätabends im feinen »Sacher« gesehen hat – in Begleitung einer überaus hübschen jungen Dame …



„Ich sage immer, das Leben ist ein Maßband und das Stück, das mir bleibt, ist schon relativ kurz. Also, koste ich jeden Tag aus."

TV-Koch, Bestsellerautor und Publikumsliebling Horst Lichter erzählt in seinem Buch von seinem bewegenden Leben und warum er ihm einen neuen Sinn geben wollte. Nach vielen tragischen Schicksalsschlägen im Privatleben und nicht weniger zahlreichen Höhen und Tiefen im turbulenten Berufsleben erkannte er, warum es so wichtig ist, das Leben immer wieder neu in die Hand zu nehmen, es ganz bewusst zu genießen und den Humor nie zu verlieren. Eine berührende Liebeserklärung an das Leben!



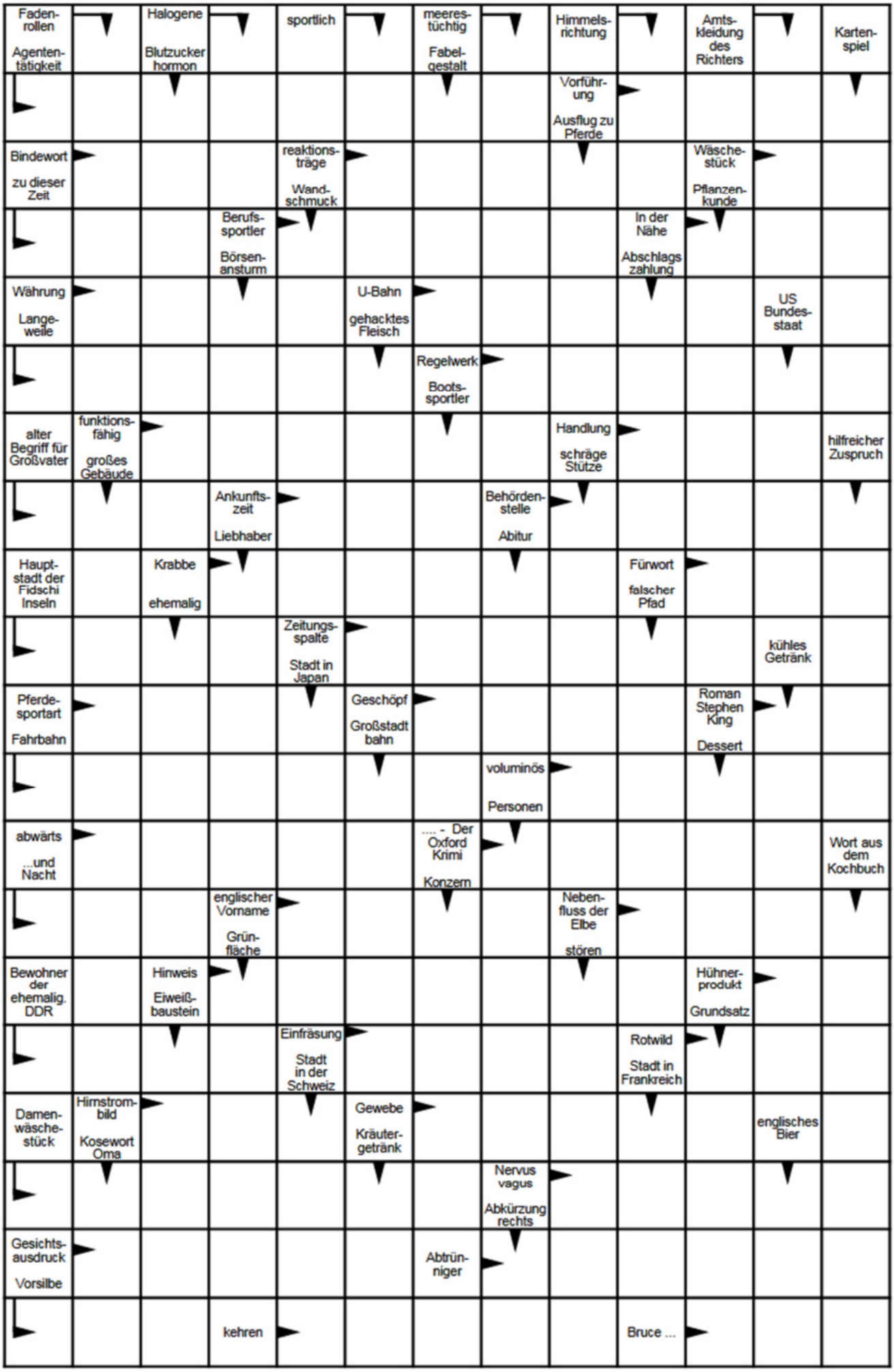
Unsere Sprache ist einem steten Wandel unterworfen. Während jedes Jahr das Jugendwort des Jahres gekürt wird und nicht selten Wortneuschöpfungen darunter zu finden sind, die hier zum ersten Mal auftauchen, verschwinden andere Wörter und Phrasen aus unserem Sprachgebrauch. Nicht selten deswegen, weil auch das dazugehörige „Ding“ aus unserem Alltag verschwindet. Und plötzlich findet sich kein Bandsalat mehr im Kassettenrecorder, das Testbild ist Geschichte, der Lebertran schmeckt abominabel und für die Parkuhr fehlt der passende Groschen. Dieses Buch von Petra Cnyrim stellt solche Wörter zusammen – und lädt ein zum Schwelgen, Erinnern und Schmunzeln.

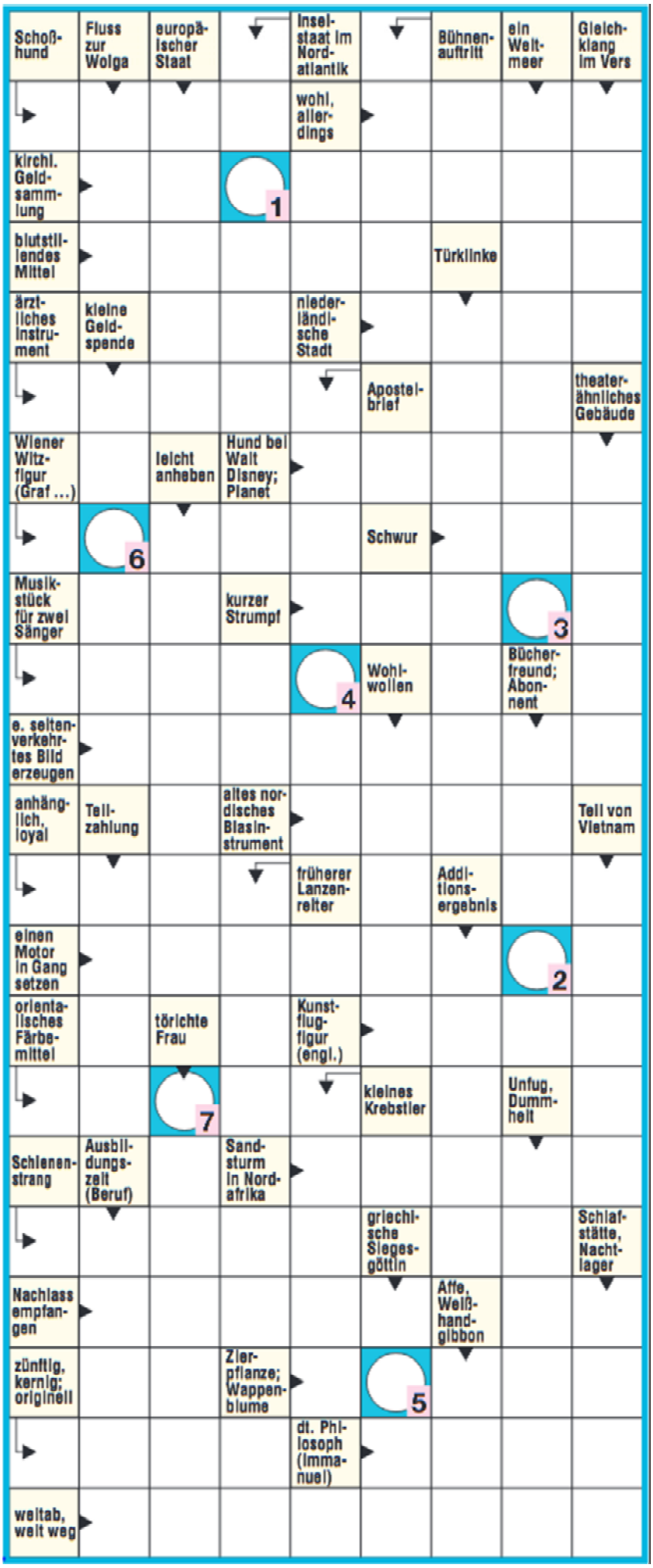
„Antibiotikum fürs Alter“

Uns Rentnern wird ja gern nachgesagt, dass wir jede Woche beim Arzt unsere Freizeit versitzen, weil uns zu Hause langweilig wäre. Weit gefehlt, wir sind nicht häufiger krank als junge Menschen, wir nehmen uns nur selbst ernst. Obwohl man heute fast vergnügungssüchtig sein muss, wenn man mit einem wirklichen Problem zum Arzt geht. Schon dieses subtile Lächeln mancher Ärzte bringt mich auf die Palme. Ich weiß schon, was der weiß bekittelte Akademiker denkt, da hat er noch keine Hände gewaschen. Jedenfalls kommt meine Freundin Olga vom Arzt und sieht gar nicht gut aus, was mich sehr wundert, als sie heute Morgen losging, war sie sehr fidel und hatte lediglich anfallartige Schmerzen in den Beinen. Vor Jahren wurde sie auf einer Reise durch den Bayrischen Wald von einer heimtückischen Zecke gebissen und seitdem, so ist sie sich sicher, hat sie diese Beschwerden. Davon wollte der Weißkittel gar nichts hören, sondern er ist felsenfest davon überzeugt, dass Olga lediglich ihr Alter nicht akzeptieren kann. Ich bin diesbezüglich ganz anderer Meinung. Ich kenne Olga seit der Grundschule, also deutlich länger als dieser ignorante Allgemeinmediziner. „Eine Untersuchung auf Borrelien bezahlt die Kasse nicht und Olga hat derartige Erreger auch nicht in ihrem Blut.“ meint der Arzt. Ich bin immer wieder überrascht, wie solche Diagnosen auf drei Meter Entfernung gestellt werden können, das grenzt an Hexerei. Er war nicht willens, die von Olga für notwendig befundene Untersuchung in die Wege zu leiten, auch nicht unter den Umständen, dass Olga selbige von ihrer Rente selbst bezahlt. Hier war guter Rat teuer, aber nicht jeder Rentner ist so unbedarft und allein, wie viele glauben. Meine Enkelin, ihrerseits MTA (medizinisch-technische Assistentin) an der Uniklinik war bereit, gemeinsam mit uns einen etwas unspektakulären Weg zur Diagnosefindung zu begehen. „Oma, ihr braucht jemanden, der deiner Freundin Blut abnimmt und ich analysiere die Probe bei mir im Labor.“ Glücklicherweise verfügte meine Enkelin auch über den Kontakt zu einer befreundeten Ärztin, die Olga das nötige Blut abnahm. Wir kamen uns wie Schmuggler vor, als wir das kleine Reagenzgläschen in die Uniklinik transportierten. Meine Enkelin nahm es an sich, versprach uns die Ergebnisse in einer Woche, drückte uns noch jedem einen Kuss auf die Wange und warnte uns vor der Krankenhauscafeteria, die wir eigentlich aufsuchen wollten. Wir waren mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs, insofern sprach nichts dagegen, uns im Restaurant auf der gegenüberliegenden Straßenseite, ein Gläschen Weißwein einschenken zu lassen. „Gerda, hättest du je daran gedacht, dass wir beide irgendwann mal Röhrchen mit Blut durch die Stadt transportieren würden?“ fragte Olga. „Hättest du früher jemals daran gedacht, dass dir ein Arzt eine wahrscheinlich notwendige Untersuchung verweigern würde?“ antwortete ich mit einer Gegenfrage. Nach einer Woche standen wir wieder vor der Uniklinik, Olgas Laborbericht in der Hand, und fühlten uns in unserem medizinischen Sachverstand und unserem Bauchgefühl aber auch unserer Machtlosigkeit bestätigt. Da tummelten sich die kleinen Borrelien offenbar in Olgas Blut als wären sie auf Klassenfahrt. Wir gingen schließlich zu meiner Hausärztin, die eine Freundin meiner Tochter war und die ich schon kannte, als sie noch mit ausgefallen Milchzähnen hausieren ging. „Gerda, deine Freundin muss dringend eine Antibiotikakur beginnen.“ Man stelle sich mal vor, Olga muss Antibiotikum einnehmen, obwohl sie doch angeblich gar nicht krank ist, sondern nur ihr Alter nicht akzeptieren kann. Ist doch wunderbar, wenn Antibiotikum auch gegen das unleidige Alter hilft. Ich habe mir gleich mehrere Packungen im Internet bestellt und Olga hat es auch gegen die Borrelien geholfen.



Bis dahin und bleiben Sie munter und lustig,
Ihre Gerda Glosse


Faden-rollen
Agenten-tätigkeit
Halogene
Blutzucker hormon
sportlich
meeres-tüchtig
Fabel-gestalt
Himmels-richtung
Amts-kleidung des Richters
Karten-spiel
Vorführ-ung
Ausflug zu Pferde
Bindewort
zu dieser Zeit
reaktions-träge
Wand-schmuck
Wäsche-stück
Pflanzen-kunde
Berufs-sportler
Börsen-ansturm
In der Nähe
Abschlags zahlung
Währung
Lange-weile
U-Bahn
gehacktes Fleisch
US Bundes-staat
Regelwerk
Boots-sportler
alter Begriff für Großvater
funktions-fähig
großes Gebäude
Handlung
schräge Stütze
hilfreicher Zuspruch
Ankunfts-zeit
Liebhaber
Behörden-stelle
Abitur
Haupt-stadt der Fidschi Inseln
Krabbe
ehemalig
Fürwort
falscher Pfad
Zeitungs-spalte
Stadt in Japan
kühles Getränk
Pferde-sportart
Fahrbahn
Geschöpf
Großstadt bahn
Roman Stephen King
Dessert
voluminös
Personen
abwärts
...und Nacht
.... - Der Oxford Krimi
Konzern
Wort aus dem Kochbuch
englischer Vorname
Grün-fläche
Neben-fluss der Elbe
stören
Bewohner der ehemalig. DDR
Hinweis
Eiweiß-baustein
Hühner-produkt
Grundsatz
Einfräsung
Stadt in der Schweiz
Rotwild
Stadt in Frankreich
Damen-wäsche-stück
Hirnstrom-bild
Kosewort Oma
Gewebe
Kräuter-getränk
englisches Bier
Nervus vagus
Abkürzung rechts
Gesichts-ausdruck
Vorsilbe
Abtrün-niger
kehren
Bruce ...



Das Lösungswort unseres letzten Rätsels war

FORMULAR

Ende des 7. Jahrhunderts wurde bereits das erste Formularbuch veröffentlicht. Darin enthaltene forma (lat.) bestanden aus Vorlagen für Urkunden, in die nur noch Namen, Datierung und Ortsangaben eingesetzt werden mussten.

Vorgedruckte juristische Formulare aus dem frühen 19. Jahrhundert wurden von Rechtshistorikern entdeckt. Sie enthielten stark vereinfachte und vorgefertigte Anklageschriften und viele andere juristische Schriftsätze. Es wird angenommen, dass sich Charles Babbage, ein Mathematiker und Erfinder, das Formular erdacht hat.

Bei der heutigen Technik werden Formulare häufig schon digital genutzt. Auf dem PC oder dem Smartphone kann man sie ausfüllen und elektronisch und postalisch versenden. Eines Tages wird es kaum noch Formulare auf Papier geben. Dann werden unsere heutigen Anträge von Historikern bestaunt.

Viele Bewohner teilten uns das richtige Lösungswort mit.

Als Gewinnerin wurde Frau Liesel Brucker aus Ludwigshafen ermittelt. Herzlichen Glückwunsch.

Schicken Sie das Lösungswort unseres neuen Rätsels mit Ihrem Namen per Mail an a.grosse@mundus-leben.de oder geben Sie es hier in der Residenz an der Rezeption ab. Unter allen Teilnehmern verlosen wir wieder einen Überraschungspreis. Einsendeschluss ist der 15.5.2018.